

Buchvorstellung: „La vita è dolce“ von Letitia Clark



Letitia Clark

LA VITA È DOLCE

Cantuccini,
Cannoli & Cassata – die Welt
der italienischen Süßspeisen

Die letzte Buchvorstellung ist schon eine Weile her, aber von meiner neuesten Bereicherung im Backbuchregal bin ich ganz begeistert! Schon der Titel klingt nach einem perfekten Buch

für Naschkatzen: „Das Leben ist süß“. Letitia Clark entführt uns in die Welt der italienischen Süßspeisen und teilt ihre „verführerischen Lieblingsrezepte aus Italien“.

Schon das Vorwort macht mir Letitias Buch sympathisch. Sie schreibt: „Jeder Tag im Leben hat seine eigenen Höhepunkte, wenn es etwas zu essen gibt. Und die Momente, in denen es etwas Süßes gibt, sind oft die süßesten Momente schlechthin“. Dem ist kaum noch etwas hinzuzufügen, finde ich. =)

Aber schauen wir mal ins Buch.



Die Autorin macht darin nicht nur mit italienisch inspirierten

Rezepten absoluten Naschhunger, sie verrät auch viel über die italienische Welt der Süßigkeiten, über die Traditionen des Naschens, über die Geschichte von Zutaten oder Rezepten und darüber, was sie mit ihren Rezepten verbindet oder gibt Tipps zu Abwandlungen.

Vorwort	9	Basisrezepte	230	Nützliche Küchentipps	255
Einführung	10	Für den Vorrat	240	Italienisch für Gourmets	264
		Anmerkungen zu ausgewählten Zutaten	245	Register	266
		Ausstattung	251	Dank	270
				Bibliografie	271
1	KEKSE	20			
	<i>Biscotti</i>				
2	TARTES & TORTEN	48			
	<i>Crostate</i>				
3	RÜHRUCHEN & BISKUIT	80			
	<i>Torte</i>				
4	DESSERTS ZUM LÖFFELN	114			
	<i>Dolci al cucchiaio</i>				
5	HEFEGEBÄCK & FRITTIERTES	150			
6	EIS	172			
	<i>Gelato</i>				
7	GESCHENKE	214			



Inhalt

Für jede Naschkatze dürfte hier etwas dabei sein: Das Buch gliedert sich in 7 Kapitel mit Süßem, darunter „Kekse“, „Desserts zum Löffeln“ und natürlich „Eis“.

Außerdem findet man dazwischen „Basisrezepte“, Infos „Für den Vorrat“, „Anmerkungen zu ausgewählten Zutaten“, Tipps zur

„Ausstattung“, „nützliche Küchentipps“, ein wenig „Italienisch für Gourmets“ sowie ein Register und eine Bibliografie.

Die Rezepte werden von appetitanregenden Fotos begleitet, auf denen man die italienische Sonne förmlich spürt. Visuelle Impressionen aus Italien und Illustrationen lockern das Buch zusätzlich auf.



Beim Schmökern möchte man am liebsten sofort ALLES nachmachen – oder nach Italien reisen und sich durch die Konditoreien und Cafés schlemmen. Man bekommt das Gefühl, der Süden läge nur einen Schritt entfernt und man lernt unglaublich viel über die Naschkultur meines Lieblingslandes.

Schoko-Birnen-Kuchen mit Haselnüssen

Die Kombination aus Birne und Schokolade hat für mich etwas Nostalgisches, denn ein weicher, in der Mitte noch flüssiger Kuchen mit eingemachten Birnen war eins der Desserts, das meine Mutter in meiner Kindheit am häufigsten zubereitet hat. Es ist eine köstliche Kombi, und ich bin froh, sie in Italien auf meine eigene Art neu interpretieren zu können.

Ich finde, ein Rezept für mehlfreien Kuchen gehört in jede Rezeptsammlung – sozusagen das kleine Schwarze der Kuchenwelt. Meines ist (sehr vage) angelehnt an eine *torta caprese*, einen klassischen Schokoladenkuchen aus Capri. Der braune Zucker sorgt für geschmackliche Tiefe, Birnen und Haselnüsse steuern herbstliche Aromen bei. Da es sich hier im Grunde genommen um gebackene Mousse au Chocolat handelt, ist die Textur innen feucht und das Ganze schmeckt sehr viel leichter, als es aussieht mag.

Die Birnenstücke können auch roh zugegeben werden, aber pochiert ist die Textur schöner und die Birnen sind geschmacklich intensiver (außerdem erinnern sie mehr an die eingemachten Birnen meiner Mum).

Für 8–10 Stücke

Für die Birnen

3 EL Zucker
2 mittelgroße Birnen, geschält,
Kerngehäuse entfernt, längs in
Achtel geschnitten

Für den Kuchen

zerlassene Butter, zum Einfetten
100 g Haselnusskerne
150 g Zartbitterschokolade
150 g Butter, zimmerwarm
1 Prise Salz
4 Eier, getrennt
130 g Rohrzucker
Mascarpone oder flüssige Sahne
zum Anrichten

Rührkuchen & Biskuit

Für die Birnen den Zucker und 30 ml Wasser in einem Topf zum Sieden bringen. Die Birnenstücke zugeben, mit einer *cartouche* (Backpapierdeckel, siehe Seite 255) abdecken und auf niedriger Stufe 10 Minuten weich dünsten. Die Birnenstücke abgießen (die Kochflüssigkeit kann anderweitig verwendet werden) und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 170 °C vorheizen und eine Kuchenform (23 cm ø) einfetten und mit Backpapier auskleiden. (Der Kuchen geht im Ofen auf und fällt anschließend stark zusammen.)

Die Haselnusskerne auf einem Backblech verteilen und im Ofen goldgelb rösten. Im Standmixer oder in der Küchenmaschine die Masse fein mahlen.

Die Schokolade mit Butter und Salz im Wasserbad schmelzen (der Boden der Schüssel sollte das Wasser nicht berühren). 1–2 Minuten abkühlen lassen.

Die Eigelbe in die abgekühlte Schokomasse rühren. In einer sauberen, fettfreien Rührschüssel die Eiweiße mit dem braunen Zucker aufschlagen, bis weiche, glänzende Spitzen (Sahne) bleiben (sie wirken cremig, ähnlich wie halbsteif geschlagene Sahne).

Die gemahlene Haselnüsse unter die Schokomischung ziehen, dann den Eischnee so kurz wie möglich unterheben (siehe Anmerkung zum Unterziehen, siehe Seite 256).



Die Masse in die vorbereitete Form füllen und die pochierten Birnenachtel darüber verteilen. 30–35 Minuten backen, bis der Kuchen in der Mitte fest geworden ist.

10 Minuten abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen und noch warm mit einem Klecks Mascarpone oder etwas flüssiger Sahne servieren.

Kostprobe?

Wie gesagt, am liebsten würde ich mich einmal durchs Buch naschen. Aber besonders verlockend klingen für mich eine simple „Crostata“, die „Pardulas. Sardische Sommertörtchen mit Ricotta“, der „Dunkle Schokoladenkuchen mit Nüssen, Amaretto & Vanille“ und die „Capezzoli di Venere“, die „Venusbrüstchen“ mit Maronen und Schokolade. Ein „[Cantuccio](#)“, der klassische Mandelkeks, geht natürlich immer, aber davon findet ihr einige [Varianten](#) hier im Archiv.

Capezzoli di Venere

Von diesen »Venusbrüstchen« habe ich zum ersten Mal im Film *Amadeus* gehört, als der missgünstige Salieri Mozarts Frau diese Pralinen anbietet. Einen zweiten filmischen Auftritt hatten sie dann noch in *Chocolat*. Traditioneller ist ein weißer Schokoladenüberzug als Nachahmung der schneeweißen Schönheit der Brust der (hellhäutigen) Venus. Ich mag aber Zartbitterschokolade lieber und finde sie optisch so auch noch ansprechender.

Sie eignen sich wunderbar als Geschenk, perfekt für Valentinstag, Weihnachten, Muttertag, Hochzeiten – wirklich für jeden Anlass. Ich mache sie immer für meine Mutter, weil sie so sehr Kastanien mag. Die Maronen sorgen hier für eine köstlich holzig-rauchige Note, die durch den Weinbrand noch unterstrichen wird. Noch delikater werden sie mit *marron glacé* (kandierte Maronen).

Ergibt 16 Stück

Für die Ganache

150g Zartbitterschokolade
(mind. 70% Kakaoanteil)
30g Butter
40g heller Rohrzucker
150g Sahne mit hohem Fettgehalt
(mind. 38%)
40g vorgegarte Maronen, gehackt,
oder *marron glacé* (kandierte
Maronen)
einige Tropfen Vanilleextrakt
1 Prise Salz
2 TL Weinbrand (nach Belieben)

Für den Überzug

10g Zartbitterschokolade
(mind. 70% Kakaoanteil)

Für die »Brustwarzen«

weiße Schokotropfen
Tropfen rote Lebensmittelfarbe

Für die Ganache die Schokolade hacken und in eine hitzebeständige Schüssel geben.

Butter, Zucker und Sahne in einem kleinen Topf kurz aufkochen, dann die heiße Mischung über die Schokolade gießen. Rühren, bis die Schokolade geschmolzen ist. Maronen, Vanille, Salz und Weinbrand (falls verwendet) zugeben und alles verrühren.

Die Masse im Kühlschrank fest werden lassen (2–3 Stunden), anschließend halbieren, dann jedes Stück wieder halbieren und den zu Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Erneut kalt stellen (Kühl- oder Gefrierschrank), bis die Kugeln fest sind.

Ein weiteres Backblech mit Backpapier auslegen.

Für den Überzug die Schokolade in einer hitzebeständigen Schüssel im Wasserbad schmelzen (siehe Seite 255).

Für die »Brustwarzen« die weiße Schokolade in einer kleinen Schüssel im Wasserbad schmelzen und mit 1 oder 2 Tropfen Lebensmittelfarbe zartrosa färben. Aus einem Quadrat gewachsenem Papier oder Backpapier einen kleinen Spritzbeutel formen und mit der rosafarbenen Schokolade füllen (sie muss warm gehalten werden, damit sie nicht fest wird).

Die gekühlten Ganachekugeln mit einer Gabel aufnehmen und durch die geschmolzene Zartbitterschokolade ziehen.

Die Pralinen auf das vorbereitete Backblech legen. Sobald die Zartbitterschokolade anzieht, je einen rosafarbenen Tupfen daraufspritzen und fest werden lassen. Im Kühlschrank bis zu zehn Tage aufbewahren.

Anmerkung

Man kann die Pralinen auch mit weißer Schokolade überziehen, muss dabei allerdings bedenken, dass diese nicht so gut schmilzt und es daher schwieriger ist, die Pralinen gleichmäßig zu überziehen.



Das Buch ist wirklich eine gelungene Mischung aus traditionellem italienischem Konditorenhandwerk und der Fantasie der Autorin, eine wahre „Ode an die Kunst der Pasticceria, Sinnlichkeit und Freude“.

Ihr liebt Süßes und ihr liebt Italien? Dann ist dieses Buch ein absolutes Muss im Bücherregal! =)

Habt einen süßen Start ins Wochenende und lasst es euch gut gehen!

Eure Judith

Letitia Clark

„La vita è dolce. Cantuccini, Cannoli & Cassata – die Welt der italienischen Süßspeisen“

DK Verlag

ISBN: 978-3-8310-4341-5

Gebunden, 270 Seiten/ 29,95 Euro

Buchvorstellung: „Nothing fancy. Entspannt kochen für Freunde“ von Alison Roman



nothing fancy



Der
New-York-Times-
Bestseller

ALISON ROMAN ENTSPANNT KOCHEN FÜR FREUNDE

Wieder mal ein neues Kochbuch in meiner Sammlung aus dem Hause DK: „Nothing fancy. Entspannt kochen für Freunde“ von Alison Roman. Die New York Times Kolumnistin präsentiert in ihrem

Buch köstliche Gerichte – aus alltäglichen Zutaten sowie hin und wieder einer Geheimzutat -, die man mit Freunden zusammen genießen kann. Bei ihr geht es nicht um Show, sondern um „das entspannte Zusammensein und darum, etwas unkompliziert Leckeres auf den Tisch zu stellen“.



Inhalt

„150 leckere Rezepte mit Wow-Effekt – allesamt mit wenig Aufwand zu machen“ verspricht das Buch. Die Autorin teilt das Buch in Kategorien auf, die ihrer Meinung nach am wichtigsten sind: Snacks, Salate, Beilagen, Hauptgerichte und Süße Sachen. Natürlich muss nicht jede Mahlzeit durch alle Kategorien vertreten sein, sie sind nur ein guter Richtwert.

Die Kapitel sind noch einmal unterteilt, beispielsweise „Snacktime“ in „Dips, Aufstriche und Sachen auf Crackern“, „Obst und Gemüse“ sowie „Knuspriges und Salziges“.

Jedes Kapitel beginnt mit einem doppelseitigen Aufmacherfoto und einem einseitigen Text. Zwischen den Rezepten befinden sich immer mal wieder Texte zu bestimmten Themen, wie zum Beispiel „Wurstparty“ oder „Pizzaabend“.



Die Rezepte sind leider nicht alle bebildert, die meisten aber schon – und zwar sehr hübsch und appetitanregend. Zu jedem Rezept erfährt man, was für Alison das Besondere daran ist, sie gibt Tipps oder macht Anmerkungen zur Zubereitung oder Abwandlung. Dabei fühlt man sich angesprochen, als würde sie mit Freunden reden, was mir persönlich sehr gut gefällt. Ihre

Sprache ist locker und individuell, gewürzt mit einer Prise Selbstironie (vor allem, wenn es um ihr Steckenpferd Sardellen geht).

Kostprobe?

Viele Gerichte sind mediterran beeinflusst und wirken wirklich unkompliziert, aber trotzdem raffiniert. Köstlich klingen zum Beispiel der „Knofelige Rote-Beeten-Dip mit Walnüssen“ oder die „Zerschmetterten Gurken mit gebratenem Knoblauch und Kurkuma“.

Viele tolle Gemüse- „Beilagen“ machen Appetit: „Harissa-geschärfte grüne Bohnen mit Kräutern“, „Angedrückte Süßkartoffeln mit Ahornsirup und saurer Sahne“ oder „Cremiges Blumenkohl-Zwiebel-Gratin“.

Bei den „Scharfen, fenchelwürzigen Fleischbällchen in Tomatensauce“ würde ich auch nicht nein sagen und der „Schwertfisch mit zerdrückten Oliven und Oregano“ sieht fantastisch aus.

Zum Nachtisch noch eine „Sauerkirsch-Sesam-Galette“? Oder „Winzige, salzige, schokoladige Cookies“? Immer her damit!

Zupfpflaumenkuchen mit brauner Butter

Für 6–8 Personen

165 g Butter
75 g Mandelmehl
75 g Mehl
½ TL grobes Salz
55 g Puderzucker, plus mehr zum Bestäuben
5 Eiweiß (von Eiern Größe L)
4 EL Honig
750 g Pflaumen, entsteint und in mundgerechte Stücke gezupft (siehe Anmerkung)
4 EL Demerara-Zucker

ANMERKUNG Ich habe eine Schwäche für Pflaumen, weil ihre Farbe meine Seele berührt, besonders wenn sie gebacken wurden, kompottartig weich sind und aussehen wie gebatikt. Aber es ist auch völlig okay, wenn ihr stattdessen wahnsinnig reifes anderes Steinobst, Beeren oder Birnen verwendet.

Vielleicht kennt ihr ja das berühmteste Pflaumenkuchenrezept der Welt. Es stammt von Marian Burros und wurde 1983 erstmals in der *New York Times* veröffentlicht. Ihr Kuchen und dieser hier bieten in Teig versunkene Pflaumen, sind aber dennoch sehr verschieden. Der Teig hier enthält Eiweiße, braune Butter und Mandelmehl, ist kompakter, buttriger, nussiger als Burros' Rührteig, ähnelt also eher dem Teig für Financiers. Beide sind ausgezeichnet und sollten zu eurem sommerlichen Backrepertoire gehören.

1 Den Backofen auf 190°C vorheizen. Eine Auflaufform (21 Inhalt) oder eine runde Backform (20–24 cm Ø) mit Antihafespray aussprühen. Nach Belieben mit Backpapier auskleiden.

2 Die Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Temperatur 3–4 Minuten erhitzen. Den Topf dabei gelegentlich schwenken, bis die Butter geschmolzen ist, aufschäumt und bräunt (gelegentlich mit einem Schneebesen rühren, um die festen Bestandteile vom Topfboden zu lösen).

3 Mandelmehl, Mehl, Salz und Puderzucker in einer großen Schüssel mit einem Schneebesen verrühren. Eiweiße und Honig hinzufügen; schlagen, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.

4 Mit einem Teigschaber die braune Butter unterheben.

5 Die Masse in die Form gießen. Die Pflaumen gleichmäßig darauf verteilen und mit dem Demerara-Zucker bestreuen.

6 Den Kuchen 35–40 Minuten backen, bis die Ränder dunkelbraun sind; die Form zwischendurch einmal drehen. Aus dem Backofen nehmen und etwas abkühlen lassen, dann in Stücke von beliebiger Form schneiden.

VORBEREITEN Der Kuchen lässt sich bis zu 3 Tage im Voraus backen. Fest verpacken und bei Zimmertemperatur lagern.



Für jeden ist etwas dabei: Veganes, Vegetarisches, Fleisch, Fisch.

Mir gefällt das Buch sehr gut, denn es bietet schöne Ideen für eine bunte Tafel köstlicher Gerichte, die man mit Freunden genießen kann – aber auch für alltagstaugliche Gerichte, mit denen man mal was Neues ausprobieren kann.

Die oft mediterrane Leichtigkeit der Gerichte spricht mich ebenfalls sehr an. Euch auch?

Ich hoffe, das Buch weckt euer Interesse und wünsche euch eine genussvolle Woche!

Alles Liebe,

eure Judith

Alison Roman

„Nothing fancy. Entspannt kochen für Freunde“

DK Verlag

ISBN: 978-3-8310-4240-1

Gebunden

29,95 Euro

**Buchvorstellung: „Weil´s
einfach gesünder ist“ von
Alexander Herrmann**



Alexander Herrmann

Heimische
Powerfood-
Rezepte vom
2-Sterne-
Koch

WEIL'S EINFACH GESÜNDER IST

Über 70 Genuss-Rezepte
von Frühstück bis Abendessen

„Heimische Powerfood-Rezepte vom 2-Sterne-Koch“ verspricht der Titel der letzten Neuerscheinung, die neulich Einzug in meine Kochbuchsammlung gefunden hat. Bei Sterneküche bin ich ja

misstrauisch, denn das ist meist aufwendig und für meinen Geschmack zu viel Chichi.

Das „gesund“ im Titel machte mich allerdings neugierig und eigentlich mochte ich Alexander Herrmanns Küche sehr gern, als er noch seine kleine, sympathische Kochsendung im BR hatte.

Das Buch überraschte mich dann auch sehr, sehr positiv! Schon im Vorwort holte Alexander mich ab. Da schreibt er von seiner Oma Herta, die 104 Jahre alt wurde – bei bester Fitness und Gesundheit – und sich instinktiv ausgewogen und gesundheitsförderlich ernährte und vieles selbstverständlich fand, was heute ein Trend ist.



Mit Oma Herta als Vorbild hat Alexander Herrmann in diesem Buch über 70 gesunde „Genuss-Rezepte von Frühstück bis Abendessen“ gesammelt, die flexible Mahlzeiteneinteilung ermöglichen. Hilfe bekam er dabei von Ernährungswissenschaftlerin Isabell Heßmann.

Inhalt

Das Buch gliedert sich in 6 Teile. Nach dem Vorwort geht der Autor in der Einleitung auf „gesundes Essen“, „intermittierendes Fasten“ und Vitalstoffe bzw. Mikronährstoffe ein. Letztere sind in vielen heimischen Nahrungsmitteln enthalten, man muss also nicht zu Obst oder Gemüse aus fernen Ländern greifen.

Vor dem ersten Rezeptekapitel „Start in den Tag“ gibt es eine Darstellung der „Top Ten Fette und Öle“, denn die richtigen Öle und Fette sind super gesund!

Dann folgt das Kapitel „Hauptmahlzeiten“ (bewusst heißen die Kapitel nicht „Frühstück“ oder „Mittagessen“, da Alexander selbst durch das Fasten beispielsweise erst um 14 Uhr das erste Mal isst und so kulinarisch in den Tag startet). Zwischen den Rezepten gibt es immer mal wieder Doppelseiten mit „Top Tens“, beispielsweise Gemüse, Getreide, Kräuter oder Nüsse und Co. Zum Schluss gibt es das Kapitel „Kleine Gerichte“ mit leichteren Mahlzeiten für den Abend. Das Buch schließt mit dem Register ab.



Kostprobe?

Vieles spricht mich sehr an und mit Sicherheit werde ich einige Rezepte aus diesem Buch ausprobieren! Da wären zum Beispiel die „Hafer-Beeren-Pancakes mit orientalischem Gewürzhonig“, das „Linsenchili mit Kakao und Sauerrahm“ oder „Kürbiskernkartoffeln mit Schmorzitronensauce“. Oder klingt der „Herzhafte Pistazienaufstrich mit Pfannenbrot“ nicht lecker? Zum Abschluss ein „Grüntee-Bananen-Eis mit heißen Heidelbeeren“ wäre auch nicht zu verachten. Zum Schluss gibt es noch ein Rezept für selbst gemachtes Gemüsebrühpulver, das super klingt und für „Dreierlei Mayonnaise ohne Ei“, was ich klasse finde, da ich rohes Ei nicht mag.



Die Rezepte sind alle bebildert und sehr übersichtlich. Vieles klingt wirklich alltagstauglich, was mir sehr gut gefällt und mich zum Nachkochen anregt. Auch Fisch und Fleisch sind vertreten, allerdings ist die Mehrheit der Gerichte vegetarisch.

Manche Kreationen überraschen – inspirieren aber auch, Neues auszuprobieren. Von mir bekommt das Buch ein klares „Daumen hoch!“.

Habt eine genussvolle Restwoche, ihr Lieben!
 Eure Judith



Alexander Herrmann
„Weil's einfach gesünder ist“
DK Verlag
ISBN: 978-3-8310-4412-2
Hardcover, 24,95 Euro

Buchvorstellung:
„Vietnameasy“ von Uyen Luu



Die vietnamesische Küche ist eine meiner Favoriten im asiatischen Raum. Neben Sushi, thailändischer und manchmal indischer Küche liebe ich diese einfache, frische und leichte Küche, deren Gerichte mit vielen Kräutern und leichten Reisnudeln daher kommen.

Uyen Luu schreibt in der Einleitung ihres Buchs, dessen Untertitel „So einfach ist die vietnamesische Küche“ lautet: „Gutes, frisches Essen ist ein wichtiger Bestandteil im Leben der Vietnamesen, und sie essen, um zu genießen.“ So weit, so sympathisch. Blättern wir durchs Buch.



Inhalt

Die 8 Kapitel mit Rezepten werden begleitet von Einleitung, einem Kapitel „Die vietnamesische Speisekammer“, „Meine Küchentipps“ und schließlich von „Menüvorschlägen“ und den gängigen Schlussteilen.

 Kapitel 1 ĂN COM – KÖSTLICHES ZU REIS 19	 Kapitel 2 BUNTE GEMÜSEBEILAGEN 49	 Kapitel 3 KNACKIGE SALATE 73	 Kapitel 4 MIT FREUNDEN SCHLEMMEN 93
 Kapitel 5 HIMMLISCHE NUDELSUPPEN 123	 Kapitel 6 SCHNELLE GERICHTE FÜR JEDEN TAG 149	 Kapitel 7 SÜSSES & DESSERTS 167	 Kapitel 8 GRUNDLAGEN 191
Einleitung 7 Die vietnamesische Speisekammer 9 Meine Küchentipps 13			Menüvorschläge 214 Danksagung 217 Über die Autorin 218 Register 220

Man sieht mit einem Blick die Vielfalt und Leichtigkeit dieser Küche: viel Gemüse, Salate, Nudelsuppen mit diversen Einlagen und natürlich auch Süßes für die Naschkatzen. Bei den „Grundlagen“ findet man Tipps zum Einweichen und Verarbeiten von Reisnudeln, Rezepte für selbstgemachte Pommes frites oder Nudeln, für selbst verfeinerte Saucen und sogar für verschiedene Kräutertees.

Die Rezepte sind klar gegliedert und werden begleitet von Wissenswertem zu den Zutaten, den Gerichten selbst oder zur Kombi mit anderen Rezepten.

Die Fotos machen definitiv Appetit und wenn man bestimmte Zutaten nicht da hat oder sie nicht findet, helfen vielleicht die „Hinweise“ oder Tipps zur „Planung“ weiter, die bei vielen Rezepten stehen und beispielsweise alternative Zutaten vorschlagen.

NUDELSUPPE MIT ENTE & BAMBUS

BÚN MĂNG VỊT

Bambus wird traditionell serviert, um anderen alles Gute zu wünschen. Er steht für Kraft, Harmonie und Glück, weshalb er bei Abendessen mit Gästen oft serviert wird. Sehr gut verträgt er sich mit Ente. Fleisch und Krautsalat werden in die süße und feurige Ingwersauce getunkt.

Für 4 Personen

Für die Brühe

4 Entenkeulen

1 TL Meersalz

80 g Ingwer, in Scheiben geschnitten

1 Zwiebel

½ EL Salz

20 g Kandiszucker oder brauner Zucker

30 g vietnamesischer Koriander (nur die Stiele, Blätter für den Salat aufbewahrt)

Für den Ingwerdip – s. S. 209

Für die eingelegten Zwiebeln – s. S. 206

Für die knusprigen Schalotten – s. S. 206

Für den Beilagensalat

30 g vietnamesischer Koriander (nur die Blätter)

30 g Korianderblätter, gehackt

150 g Weißkohl, in dünne Streifen geschnitten

Für die Bambussprossen

1 EL Pflanzenöl

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

500 g Babybambussprossen (aus der Dose),

1 Stunde in Wasser eingeweicht,

abgossenen und trocken getupft

2 ½ EL Fischsauce

1 TL Zucker

1 EL vegetarische Gewürzpaste

1 ½ TL instant-Hühnerbrühe

4 Frühlingszwiebeln, weiße Enden ganz, dunkle

für die Garnierung

Die Entenkeulen erst mit Salz, dann mit einigen Ingwerscheiben rundherum einreiben. Unter fließendem Wasser abwaschen. 2 l Wasser aufkochen und kurz vor dem Siedepunkt die Entenkeulen mit restlichem Ingwer, Zwiebel, Salz, Zucker und den Stielen vom vietnamesischen Koriander zugeben. Aufkochen, abdecken und die Brühe 20–30 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder den sich bildenden Schaum von der Oberfläche abschöpfen.

Für den Beilagensalat beide Koriandersorten in einer Schüssel mischen, den Weißkohl und die Hälfte der eingelegten Zwiebeln zugeben und vermengen. Beiseitestellen.

Für die Bambussprossen das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin bei schwacher Hitze anbraten, bis er Farbe angenommen hat. Bambussprossen, Fischsauce, Zucker, Gewürzpaste und Instant-Brühe zugeben und unter Rühren 5 Minuten braten.

Die Entenkeulen aus der Brühe heben, 10 Minuten in ein kaltes Wasserbad legen, dann das Wasser abgießen und die Keulen ruhen lassen. Zwiebel, Ingwer und Korianderstiele aus der Brühe heben. Mit einem Löffel das Fett abschöpfen und wegwerfen.

Bambussprossen und die weißen Teile der Frühlingszwiebeln in die Brühe geben und 10–15 Minuten köcheln lassen. Die Sprossen aus der Brühe heben und beiseitestellen.

Die Nudeln wie auf S. 202 beschrieben oder nach Packungsangabe garen und auf Suppenschalen verteilen.

Das Fleisch mit Haut von den Knochen lösen und quer zur Faser in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Hälfte der Scheiben auf die Nudeln geben, mit den restlichen eingelegten Zwiebeln, Koriander, grünen Teilen der Frühlingszwiebeln und den Bambussprossen belegen und mit je 1 TL knusprigen Schalotten garnieren.

Die Hälfte des Beilagensalats auf einem Ser-



Ich finde, das Buch gibt einen tollen Einblick in die Vielseitigkeit der vietnamesischen Küche und enthält viele schöne Rezepte, die Lust aufs Nachkochen machen und von denen viele auch wirklich alltagstauglich sind.

Jeder Vietnam-Fan oder alle, die es werden wollen, freuen sich sicher über dieses Kochbuch im Bücherregal!



Mögt ihr die vietnamesische Küche? Habt ihr ein Lieblingsgericht? Bei unserem Stamm-Laden in der Stadt esse ich immer Reisnudeln mit vegetarischen frittierten Rollen, Salat und Kräutern.

Habt eine genussvolle Restwoche!
Eure Judith

Buchvorstellung:
„Heimwehküche vegetarisch“

von Madeleine & Florian
Ankner



Nach

der „[Apfelküche](#)“ ist die „Heimwehküche vegetarisch“ das zweite Buch der Anknens in meiner Sammlung. Gerade traditionelle Küche ist ja häufig recht fleischlastig und obwohl ich hin und wieder gerne Fleisch esse, ernähre ich mich größtenteils vegetarisch/vegan, weshalb ich diese Sammlung von „Klassikern von damals und heute“ ohne Fleisch großartig finde!

Die Autoren möchten mit diesem Buch dazu beitragen, fast vergessene Rohstoffe und Zutaten wieder ins Bewusstsein zu rücken und zu vermitteln: „Deutsche Küche schmeckt auch ganz ohne Fleisch.“



Blättert man durchs Buch und sieht die Vielfältigkeit der Gerichte – manche traditionell, manche moderner interpretiert – bekommt man sofort Appetit auf all diese vegetarischen Köstlichkeiten, die unsere Großeltern, Urgroßeltern und deren Vorfahren gekocht und genossen haben und man wird sich bewusst, dass die deutsche Küche eben nicht nur aus Sauerbraten und Bratwurst besteht.

Inhalt

Von den insgesamt 11 Kapiteln enthalten 7 Kapitel Rezepte. Viele Gerichte kennt man oder man hat zumindest mal von ihnen gehört. Natürlich ist die traditionelle Küche regional sehr unterschiedlich, weshalb sicher jeder neue Gerichte entdeckt. Zu manchen Rezepten gibt es noch einen kleinen Infotext über regionale Unterschiede der Gerichte, über Inhaltsstoffe, Namensgebung oder wie man das Gericht traditionell isst.

6	Vorwort
9	Die Wiederentdeckung der deutschen Küche
11	Im Gespräch mit Slow Food
16	Kleinigkeiten und Abendbrot
48	Gemüsevielfalt
50	Suppen und Eintöpfe
82	Hülsenfrüchte, die kleinen Energiewunder
84	Deftige Hauptgerichte
128	Alte Getreidesorten
130	Initiative Urgetreide
134	Süß
168	Vorratskammer
188	Register

Kostprobe?

Fast alles sieht köstlich aus und ich bin sicher, mir würde jedes Gericht schmecken. Erinnerungen an meine Oma kamen bei den „Eiern in Senfsauce mit Bröseln und Petersilienkartoffeln“, denn Senfeier hat meine Oma Gerda auch

öfter gekocht. Ebenfalls ein leckerer Klassiker: „Kraut-Schupfnudeln“, die es bei uns auch immer auf dem Weihnachtsmarkt gibt. Gefreut habe ich mich über die „Hoorische mit Spinat-Sauerrahm-Sauce und Röstzwiebeln“, denn Hoorische sind bei uns in der Pfalz Kartoffelklöße halb/halb, also zur Hälfte mit rohen und gekochten Kartoffeln, weshalb sie ein „haariges/hoorisches“ Aussehen bekommen. Und besonders glücklich war ich über die „Kartoffelsuppe mit Dampfnudeln“ auf pfälzische Art. Die „Grumbeersupp“ wird bei uns nämlich gern mit Zwetschgenkuchen oder Dampfnudeln gegessen. Letztere allerdings mit salziger Kruste, denn wir garen sie mit Fett und Salzwasser.

Als süßer Abschluss käme mir ein „Hirsebrei mit Erdbeerkompott“ gerade recht, denn Hirse ist so lecker und wird viel zu selten aufgetischt. Spannend klingen auch die „Apfelklöße mit Nussbröseln und Beerenröster“.



Mein Fazit: In diesem Buch entdeckt man viele alte Zutaten und Gerichte neu, lernt bisher unbekannte regionale Spezialitäten

kennen und wenn man es bis jetzt noch nicht wusste, merkt man hoffentlich bei diesem Buch, dass auch vegetarische Heimwehküche „lecker und zeitgemäß“ ist.

Ich hoffe, ihr habt genauso große Lust, alte Gerichte (wieder) zu entdecken und sicher in der einen oder anderen kulinarischen Erinnerung zu schwelgen.

Eine genussvolle Herbstzeit wünscht euch eure
Judith

Madeleine & Florian Ankner
„Heimwehküche vegetarisch“
DK Verlag, 19,95 Euro
ISBN: 978-3-8310-4247-0